

# Unsicher, überfordert, orientierungslos – Macht uns Arbeit psychisch krank?

Psychische Erkrankungen nehmen seit Jahren zu. Welche Rolle spielt dabei die Arbeitswelt? Bianca Lorenz befragte dazu Oberärztin Dr. Eva Rothermund von der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie des Universitätsklinikums Ulm.

## Frau Dr. Rothermund, macht uns Arbeit heute psychisch krank?

Nein, das kann man so pauschal nicht sagen. Richtig ist, dass psychische Erkrankungen in der Gesellschaft mehr wahrgenommen werden. Dadurch, dass Menschen viel Zeit des Tages mit Arbeit verbringen, trägt Beschäftigung häufig erstmal zu psychischem Wohlbefinden bei. Logischerweise machen sich belastende Arbeitsbedingungen auch bemerkbar. Der DGB-Index Gute Arbeit zum Beispiel misst zwar seit sieben Jahren etwa gleichbleibende Werte. Doch machen heutzutage zwei Drittel aller Beschäftigten Interaktionsarbeit, etwa in der Pflege, im Krankenhaus, in der Schule oder im Callcenter. Die Arbeit mit Kundschaft oder anderen Personengruppen ordne ich als emotional herausfordernd ein. Zum anderen fallen psychische Erkrankungen im Kontakt mit anderen Menschen meist mehr auf.

Die Arbeit als einzige Hauptursache hat nur einen Anteil von 20 Prozent. Persönliche Belastungen liegen mit 20 Prozent gleichauf. Beim überwiegenden Anteil von 60 Prozent der von psychischen Erkrankungen Betroffenen ist eine Mischung aus privaten und beruflichen oft die Ursache.



Belastungen im Job nehmen weiter zu. Daran sind nicht nur Stress und die Verdichtung der Arbeit ist schuld, sondern auch die überhöhte Erwartung, sich dort selbst zu verwirklichen oder die Angst, den Job zu verlieren. Viele Arbeiter und Angestellte vermessen auch die nötige Wertschätzung. Foto: AdobeStock/Kaspars Grinvalds

## Was sind die häufigsten Risikofaktoren im Job?

Die Erwerbsarbeit spielt oft eine zentrale Rolle in unserem Leben, wenn es um die Erfahrung der Selbstwirksamkeit geht. Wir werden gebraucht und wir bewirken etwas. Das sind positive Erfahrungen. Umgekehrt führen wenig Einfluss auf die Arbeitsmenge oder auf Entscheidungen bei gleichzeitig hohen Anforderungen zu frustrierenden Erlebnissen. Wenn dann Konflikte mit dem Chef oder den Kollegen dazukommen, kann es richtig schwierig werden. Das Risiko für psychische und psychosomatische Erkrankungen steigt.

Besondere Anforderungen haben auch Menschen in Schichtarbeit. Durch den aktuellen Pfl egenotstand müssen Be-

schäftigte oft sehr kurzfristig einspringen – das macht gemeinsame Planungen mit Partner und Familie oft unmöglich. Und natürlich spielen die digitalen Möglichkeiten eine große Rolle: Wir müssen permanent viele Informationen schneller aufnehmen und verarbeiten, sind überall erreichbar. Viele Arbeitnehmer fühlen sich verpflichtet oder sind von sich heraus so motiviert, dass sie dadurch rund um die Uhr im Dienst sind. Da fällt die wichtige Trennung von Phasen der Aktivität und Entspannung natürlich schwerer.

## Wie erklären Sie sich diese überladene Sicht auf die Arbeit?

Die Wahrnehmung von Arbeit schwankt heute oft zwischen

absoluter Erfüllung und absoluter Erschöpfung. Oft verstehen wir Arbeit nicht mehr nur als reinen Broterwerb, sondern als etwas mit großer Sinnhaftigkeit. Der eigene Anspruch an den Job und die persönliche Motivation sind entsprechend hoch. Die Arbeit soll uns Spaß machen und uns bei der Selbstverwirklichung helfen. Und dafür ist man bereit, die Grenzen zwischen dem beruflichen und privaten Raum einzureißen – bis hin zum Burnout. Meist leiden die Betroffenen dabei unter depressiven Symptomen oder Angstsymptomen.

## Inwiefern hat die Corona-Pandemie die Situation verschärft?

Die Angst vor dem Verlust des Arbeitsplatzes, Unsicherheit